

Sprawozdanie merytoryczne za 2012 rok

„FENIKS” Stowarzyszenia Amazonek Warszawa-Targówek

Stowarzyszenie nasze zostało wpisane do KRS 27.10.2010 r. Powstało w celu wszechstronnego działania na rzecz osób przed, w trakcie i po leczeniu raka piersi oraz ich rodzin i bliskich. Aktywnie uczestniczymy w edukacji prozdrowotnej w ramach profilaktyki onkologicznej. Najważniejszym dla nas jest wzajemne wspieranie siebie. Przychodzą do nas osoby, o których można powiedzieć, że są po przejściach zdrowotnych, którzy potrzebują pomocy.

Poniedziałkowe spotkania

Na poniedziałkowych spotkaniach w Sali Konferencyjnej Rejonowej Przychodni Zdrowia przy ul. Poborzańskiej 6 rozmawiamy o naszych sprawach, dzielimy się nie tylko problemami, ale też radościami, wymieniamy doświadczenia, planujemy wspólne działania. Zawiązały się sympatie, przyjaźnie. Znajdujemy w naszym gronie przede wszystkim zrozumienie. Na pewno wspieramy się. Jesteśmy razem.

Wolny czas

Staraliśmy się spędzać razem.

Chodziłyśmy na organizowane przez Fundację HEREDITAS Miłośników Warszawy i Mazowsza spacerów po Warszawie z przewodnikiem. Uczestnicząc w tych wyjściach poznawałyśmy historię i dzień dzisiejszy różnych zakątków stolicy.

Obejrzałyśmy razem kilka spektakli teatralnych. Podziwiałyśmy wspaniałe kreacje aktorskie, piękne inscenizacje;

-w Teatrze Kamienica spektakle:

- 14.06.- „Czarne serca”
- 23.06. -„ I tak Cię Kocham”
- 15.07.- „Jaskiniowiec”
- 09.12.- „Pamiętnik cnotliwego rozpustnika”

Należy podkreślić, że trzy pierwsze spektakle obejrzałyśmy dzięki zaproszeniom Pana Emiliana Kamińskiego

- w Teatrze Och 21.12.spektakl „Mayday”

Uczestniczyliśmy w maju w „Gali rozdania nagród im. Jana Kiepury” w mateczniku zespołu Mazowsze w Otrębusach.

Pośmiałyśmy się w czerwcu podczas występu Kabaretu Zygzak w Domu Kultury „Działdowska” oraz w październiku w Teatrze Bielańskim na spektaklu „Artur Barciś SHOW”.

Przeżyliśmy chwile zadumy w czasie Salonu Poezji Mirona Białoszewskiego w Teatrze Polskim.

Obejrzałyśmy wspólnie kilka ciekawych filmów;

- nominowany do Oskara obraz Agnieszki Holland: „W ciemności”

- nagrodzony w czasie Przeglądu Kina Polskiego w Gdyni film „Róża” z niezapomnianymi kreacjami ..Dorocińskiego i Agaty Kuleszy

- oscarową „Żelazną Damę” z niezapomnianą kreacją Merlyn Strip w roli głównej

- niesamowity, optymistyczny film: „Nietykalni” o świecie mężczyzny, który nie jest w stanie wykonać podstawowych ruchów bez pomocy innych. Bardzo ciekawym było wrześnie spotkanie w kinie Atlantik z autorem książki, na podstawie której film ten nakręcono.

- kontrowersyjny film: „Pokłosie” z wybitną rolą Macieja Stuhra, poruszający temat relacji ludności polskiej i żydowskiej w czasie ostatniej wojny i ich wpływ na życie współczesnych mieszkańców terenów niegdyś zamieszkałych przez Żydów.

Wysłuchałyśmy kilku koncertów m. in. Symfonii Varsovii w jej siedzibie na Grochowie.

W Muzeum Narodowym obejrzałyśmy wystawę „Jagiellonowie”

Akcje

Uczestniczyliśmy w festynach w dzielnicy Targówek :

- w kwietniu w przychodni przy ul. Poborzańskiej w obchodach Światowego Dnia Zdrowia

- w maju w obchodach Światowego Dnia bez Tytoniu na terenie szkoły podstawowej przy ul. Balkonowej

- w październiku w zorganizowanych z okazji Światowego Dnia Chorego w przychodni przy ul. Poborzańskiej

Wzięłyśmy również udział w Dniach bez Papierosa w przychodni przy ul. Jadźwingów .

W czasie tych imprez w ramach profilaktyki raka piersi propagowałyśmy samobadanie piersi, mówiłyśmy o zasadach i pokazywałyśmy na fantomie jak prawidłowo je przeprowadzić w domu, rozdawałyśmy ulotki, rozmawiałyśmy.

Byłyśmy aktywne na spotkaniach na których poruszane były problemy kobiet, osób niepełnosprawnych, osób z chorobami nowotworowymi .

W lutym uczestniczyliśmy w konferencji prasowej dotyczącej sytuacji pacjentów onkologicznych.

W marcu wzięłyśmy udział w II Mazowieckim Sejmiku d.s. Osób Niepełnosprawnych.

We wrześniu uczestniłyśmy w IV Kongresie Kobiet; szczególnie zaangażowałyśmy się w panele dotyczące sytuacji kobiet w kontaktach ze służbą zdrowia oraz ich sytuacji na rynku pracy.

W październiku wzięliśmy udział w Polskim Forum Pacjentów : „Jestem pacjentem”; aktywnie uczestniczyliśmy we wszystkich trzech warsztatach, podczas których poruszane były tematy z różnych zakresów:

- I warsztat: MEDIA I JA – specyfika pracy z mediami w obszarze ochrony zdrowia
- II warsztat: PACJENT W SYSTEMIE –prawa i obowiązki pacjenta (burzliwa dyskusja)
- II warsztat: RAZEM SILNIEJSI – solidarność pacjentów (bardzo ciekawa dyskusja)

W październiku dwie osoby uczestniczyły w Międzynarodowa Konferencja Onkologicznej „Optymalna profilaktyka i leczenie chorób onkologicznych” we Wrocławiu. Było to wyjątkowe spotkanie z nowymi odkryciami, wynikami badań i metodami leczenia nowotworów oraz ludźmi, którzy tworzą nowoczesną onkologię za granicą oraz w kraju.

W grudniu uczestniczyliśmy w obchodach Dnia Osoby Niepełnosprawnej w Muzeum Narodowym. Obejrzałyśmy występy artystyczne grup osób niepełnosprawnych. Ogromne wrażenie zrobił pokaz mistrzów świata w tańcu towarzyskim osób na wózkach; o czym niewiele wie - Polaków. Po części oficjalnej (wręczenie odznaczeń, dyplomów , podziękowań ludziom, którzy na co dzień pomagają i współpracują z osobami z różnymi dysfunkcjami) i po części artystycznej, uczestnicy spotkania byli oprowadzani przez pracowników muzeum po wystawach. Miałyśmy zaszczyt, że naszą grupą zaopiekowała się i ciekawie prowadziła kustosz zbiorów malarstwa niderlandzkiego i flamandzkiego Muzeum Narodowego Pani Hanna Benesz. Historię obrazu Jana Matejki: „Bitwa pod Grunwaldem” oraz jego konserwacji bardzo ciekawie przekazał kierownik pracowni konserwatorskiej.

Było nam bardzo przykro, że nie udało nam się uczestniczyć w tym roku w Konferencji Limnologicznej w Gdańsku, szczególnie że problem obrzęku limfatycznego jest dla nas Amazonek bardzo ważny, wiele z nas walczy z nim.

Imprezy międzyklubowe środowiska Amazonek

We wrześniu wzięliśmy udział w obchodach XX – lecia pierwszego i największego na Mazowszu warszawskiego stowarzyszenia Amazonek – Amazonki Centrum.

Październik to miesiąc walki z rakiem piersi. Z tej okazji wzięliśmy udział w organizowanym corocznie Marszu Różowej Wstążki w Warszawie.

W październiku pojechaliśmy do Częstochowy na XV Ogólnopolską Pielgrzymkę Amazonek. Wyjazd ten był okazją do spotkania z Amazonkami z innych miast.

Szkolenia

W zorganizowanych przez Federację Amazonek w marcu w warsztatach dla młodych Amazonek w Sierakowie wzięła udział 1 koleżanka.

W szkoleniu liderek w czerwcu w Ciechocinku uczestniczyła 1 osoba, a we wrześniu w Wągrowcu też 1 osoba.

W Ciechocinku w lipcowych warsztatach przeznaczonych dla osób z nawrotem choroby wzięła udział 1 nasza koleżanka.

Jedna koleżanka w sierpniu w Białymstoku przeszła kurs I stopnia dla ochotniczek.

Wykłady o tematyce prozdrowotnej

Zorganizowałyśmy kilka wykładów o tematyce prozdrowotnej skierowanych do wszystkich, dla których stan ich zdrowia ma znaczenie. Prowadzący je specjaliści różnych dziedzin poszerzali naszą wiedzę o tym, co się w naszym organizmie dzieje, co powinno zaniepokoić, jak sobie radzić w trudnych sytuacjach, jak możemy sami sobie pomóc. Te comiesięczne spotkania były realizowane przez nas w ramach współpracy z Biblioteką Publiczną naszej dzielnicy odbywały się one w czytelni przy ul. Wincentego 85.

Odbyły się następujące wykłady:

- 24.05.2012 r. – „ Zdrowie jest w Tobie, czyli wzmocnienie zdrowia i samopoczucia za pomocą uważności”; prowadzący przez Małgorzatę Jakubczak trenerkę MINDFULNES
- 04.10.2012 r. – „Zagrożenia w domu, jak ich się ustrzec i co robić gdy się zdarzą”; prowadzący mgr inż. Jerzy Korycki oficer pożarnictwa
- 30.12.2012 r. – „Sprawne ciało”; prowadzący mgr Dariusz Gerc

Dbamy o zdrowie

Dbaliśmy o nasze zdrowie poprzez różne formy aktywności fizycznej.

Dzięki pomocy lokalowej ZSZLO Bródno raz w tygodniu tańczyłyśmy w ramach choreoterapii. Zajęcia w okresie od stycznia do września 2012 r. instruktorki LIVING DANCE FORM prowadziły nieodpłatnie; od października były finansowane ze środków Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej.

Dzięki pomocy finansowej i lokalowej Wydziału Zdrowia Urzędu Dzielnicy Warszawa-Targówek oraz pomocy lokalowej Domu Kultury „Junona” ćwiczyłyśmy jogę przystosowaną do potrzeb oraz możliwości osób po operacji raka piersi.

Media

Artykuły o Stowarzyszeniu oraz o problematyce nowotworu piersi autorstwa pań z FENIKSA były zamieszczone w piśmie „Kwartalnik Pacjenta” oraz w „Biuletynie” Dzielnicy Warszawa -Targówek.

Również w „nowej gazecie prawnej” ukazał się artykuł o naszym Stowarzyszeniu.

Wyjazdy

Nie udało się pozyskać środków na planowany wyjazd na wrześniowe obchody Winobrania do Zielonej Góry. Będziemy starały się o nie w 2013 r.

Realizowane projekty

W październiku 2012 r. ze środków uzyskanych z MCPS zorganizowałyśmy dwa dwudniowe szkolenia z zakresu udzielania I pomocy medycznej. Prowadził je ratownik medyczny, instruktor Jerzy Kołnierzak. W czasie szkolenia uczestniczki przede wszystkim ćwiczyły na koleżankach i na fantomach, jak należy prawidłowo przeprowadzić udzielanie pierwszej pomocy w różnych sytuacjach, które mogą się zdarzyć; poznały i wykorzystywały zasady jak pomóc skutecznie poszkodowanemu z różnymi obrażeniami dbając jednocześnie o swoje bezpieczeństwo. Osobom, które ukończyły warsztaty instruktor i prezes Stowarzyszenia wręczyli podczas uroczystości, która odbyła się w Sali Konferencyjnej Ratusze Dzielnicy Targówek m.st.Warszawy, dyplomy.

Pod koniec października rozpoczęłyśmy realizowanie programu „Razem w „Złotej Jesieni”” realizowany ze środków pozyskanych z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach Rządowego Programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych. Z tych środków zakupiliśmy na potrzeby Stowarzyszenia laptopa i urządzenie wielofunkcyjne. W ramach tego programu prowadzone były zajęcia choreoterapii oraz działania rozwijające zainteresowania. Podjęłyśmy starania o otrzymanie lokalu na ośrodek wsparcia i integracji; nie udało się zakończyć ich w 2012 r. ; nastąpiło to dopiero w 2013 r. Za sukces uważamy przeprowadzenie bloku wspólnych zajęć dla babć i wnucząt (żaden dziadek się nie zgłosił, a szkoda). W jego ramach odbyły się warsztaty dla seniorów i wnucząt prowadzone przez doświadczonego psychologa, które były ukierunkowane na polepszenie wzajemnego zrozumienia. Warsztaty przygotowywania zdrowych posiłków odbyły się w Zespole Szkół Gastronomicznych. Oprócz wiedzy teoretycznej w czasie ich trwania przyrządzona trzy zdrowe posiłki; dzieci przygotowały ciasteczka, co sprawiło im dużą radość. W Skolimowie uczestnicy bloku integracji międzypokoleniowej wraz z mieszkańcami Domu Artysty Weterana obejrzeni scenki z życia codziennego wielu babć i wnuczków, pod okiem psychologa omówili je. Rozmowy uczestników przy herbacie, kawie, ciastkach przeciągnęły się sporo poza planowany czas wizyty. Spotkanie przebiegło w miłej atmosferze; zostaliśmy zaproszeni przez panią dyrektor Domu Artysty Weterana w imieniu mieszkańców na majówkę przy grillu. Spotkanie to zostało utrwalone na filmie i jest miłą pamiątką. W ostatnim tygodniu roku 2012 grupa uczestników warsztatów integracyjnych wyjechała do Nałęczowa. Poza zajęciami jogi i spotkaniami z psychologiem babcie i wnuczęta zwiedzili miast, odwiedzili muzeum Stefana Żeromskiego, wystawę malarstwa miejscowych artystów, Dom Zdrojowy, kosztowali regionalne specjały przygotowywane w pensjonacie, w którym mieszkali, dobrze bawili się na kręgielni. Dużym powodzeniem cieszyły się wyjścia na basen i wizyty w pijalni czekolady Wedla.

Wspólne świętowanie

Tradycyjnie wspólnie spotykałyśmy się z okazji Świąt Wielkanocnych, na obchodach imienin koleżanek, na Wigilii. Wszystkie potrawy na te spotkania same przygotowywałyśmy. Podczas klubowej Wigilii wszyscy uczestnicy otrzymali prezenty zakupione w ramach projektu „Razem w „Złotej Jesieni””.

Pozyskiwanie środków na działalność

Przez cały czas prowadziliśmy starania o pozyskanie środków na naszą działalność. Niekiedy odnosiłyśmy sukcesy; udawało się zapewnić realizację niektórych zadań. W dużej części przypadków nasze starania kończyły się niepowodzeniem. Było to spowodowane krótkim okresem naszego istnienia i wynikającego z tego braku zaufania do nas. Dlatego szczególnie jesteśmy wdzięczne tym, którzy nam zaufali. Dzięki nim mogliśmy zrealizować to, co zrealizowałyśmy.

W 2012 r. otrzymałyśmy 2 **dotacje**. Jedną z Mazowieckiego Centrum Polityki Społecznej kwotę 6.000,00 PLN na realizację zadania ; „Pomóż – już wiesz jak”. Dużym sukcesem było otrzymanie dotacji na program : „ Razem w „Złotej Jesieni”” z Ministerstwa Pracy i Polityki Społecznej w ramach rządowego programu Aktywizacji Społecznej Osób Starszych. Otrzymałyśmy na jego realizację w 2012 r kwotę 35.864,00 PLN oraz kwotę 35.644,00 PLN w 2013 r.

Finanse

W 2012 r. otrzymaliśmy **darowizny** w łącznej kwocie 10.765,00.PLN, z czego:

- Kwota 0,00 PLN pochodziła od firm i instytucji państwowych
- Kwota 400,00 PLN pochodziła od firm prywatnych
- Kwota 5.435,00. PLN została wpłacona przez osoby fizyczne
- Kwota 4.930,00. PLN dotyczy wyceny pracy wolontariuszy

Z tytułu składek członkowskich zebraliśmy 2.030,00 PLN.

Ogółem w 2012 r. : uzyskano przychody w kwocie 53.228,63 PLN

Poniesiono koszty w kwocie 51.457,56 PLN

Do wykorzystania w 2013 roku mamy kwotę 37.415,07 PLN

z czego z zysku 2013 r. 1.771,07 PLN

oraz z dotacji ASOS I edycji kwotę 35.644,00 PLN

Wszystkie pozyskane środki były lub będą wykorzystane na działalność naszego Stowarzyszenia. Gospodarujemy nimi oszczędnie i wydajemy z rozwagą.

Plany na 2013 r.

- W pierwszym półroczu będziemy kontynuować działania w ramach programu ASOS „ Razem w „Złotej Jesieni””
- W celu pozyskania środków na planowane na 2013 r. działania Stowarzyszenie opracowało wnioski o dotacje na przedstawione w nich programy do różnych instytucji. Wysokość uzyskanych z tych źródeł środków zdeterminuje możliwości realizacji naszych planów.

- W celu prowadzenia regularnej rehabilitacji Amazonek będą prowadzone zajęcia ruchowe; joga, choreoterapia jak w 2012 r.
- W celu podniesienia kwalifikacji Amazonki ze Stowarzyszenia będą uczestniczyły w szkoleniach i warsztatach.
- W celu integracji oraz poprawy samooceny członkinie Stowarzyszenia będą uczestniczyły w spektaklach teatralnych, koncertach, itp oraz spacerach po Warszawie organizowanych przez Fundację HEREDITAS Miłośników Warszawy i Mazowsza.
- W ramach profilaktyki prozdrowotnej będziemy czynnie uczestniczyły w festynach, różnych spotkaniach z mieszkańcami dzielnicy.
- Członkinie Stowarzyszenia będą brały udział w imprezach i akcjach organizowanych przez Ruch Amazonek.
- Chcemy organizować comiesięczne wykłady o tematyce prozdrowotnej we współpracy z Biblioteką Publiczną dzielnicy Warszawa-Targówek
- Weźmiemy udział w Konferencji Limnologicznej.
- Chcemy zorganizować przynajmniej jeden kilkudniowy wyjazd
- Będziemy prowadziły starania o znalezienie nowych sponsorów dla naszej działalności oraz wyposażenia lokalu na ośrodek wsparcia
- Będziemy starały się uczestniczyć w Konferencjach, Kongresach, w czasie których omawiane są problemy mające wpływ na jakość życia Amazonek